Implementation Johari Window Technique with Intervention Individual Counseling (Client Centered Counseling) For Growth of Self-Acceptance in Vocational High School X in Gresik

Jihan Sabila Ishmah, Nadhirotul Laily, Awang Setiawan Wicaksono

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: jihansabila_190701@umg.ac.id

ABSTRACT

The problem with this study is the self-acceptance in Vocational High School. The purpose of this study is to know the use of assessment johari window techniques and individual counseling interventions with the centered person approach to cope low self-acceptance. This type of research is an experiment for one group design pre-test and post-test, data analysis techniques using comparison tests. The subject of this study are the class x students "x" that have low self-Acceptance scores. The results show that there is an increase in student acceptance after given the johari window technique and individual counseling intervention with the person centered to resolve self-acceptance. This is proven by a change in the score of 11 subject after given the johari window technique and individual counseling intervention from low category to medium and high category. It is also proven by an analysis of the comparative value of asymp sig. (2-tailed).003 or smaller than.005% alpha level (.05) which means there is a difference before and after intervention. It can be concluded that the assessment johari window technique and the individual counseling approach with effectively used in coping with the low self-acceptance of SMK students.

Keywords: Self Acceptance, Client Centered Counseling, Johari window

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan sebuah lembaga pendidikan yang menerapkan pola pelatihan khusus dengan tujuan mengarahkan siswa menuju karir dan mewujudkan lulusan yang siap untuk memasuki dunia usaha ataupun dunia kerja. Sumantri et al (2019) keberadaan siswa SMK dituntut untuk memenuhi kebutuhan masyarakat, bagi lulusan sekolah kejuruan dibekali dengan keahlian tertentu agar memiliki daya tarik atau karakter diri bagi mereka yang ingin terjun didunia pekerja, kondisi tersebut membuat peserta didik mau tidak mau harus memiliki keterampilan serta ciri khas dalam bidangnya agar mereka mampu meraih apa yang mereka inginkan. Remaja SMK beranggapan bahwa sekolah merupakan tempat dari usaha yang digunakan untuk merencanakan karir dengan benar sesuai dengan tujuan yang akan direncanakan kedepannya (Arie Wibowo Khurniawan, S.Si., 2015).

Kondisi tersebut membuat peserta didik mau tidak mau harus memiliki keterampilan serta sikap professional dalam bidangnya. Namun seiring waktu berjalan, jumlah populasi Indonesia terus meningkat. Selain itu jumlah individu yang lulus dari SMK pun juga meningkat, belum lagi banyaknya sekolah SMK yang terus bersaing untuk unjuk diri siapa yang paling unggul. Berdasarkan fenomena yang ada dalam dunia kerja yang semakin ketat tujuan dari pendidikan SMK sendiri menjadi hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, hal itu sesuai dengan data yang pengangguran lulusan di SMK “X” dari tahun 2018-2019 berdasarkan pada data yang diperoleh dari tu selama 2 tahun data lulusan SMK “X” lebih dari 50% setelah lulus menjadi pengangguran, yang mana ini menunjukkan keadaan yang berlainan dengan tujuan pendidikan SMK itu sendiri. Berdasarkan jumah tersebut termasuk dalam kategori yang cukup mengkhawatirkan jika melihat jumlah keseluruhan siswa pada setiap jurusan dan kelas yang ada, ditunjang dengan data jumlah siswa yang berhenti di tengah jalan pada tahun 2018 – 2019 terdapat 7 Siswa yang berhenti ditengah jalan.

Untuk dapat memiliki daya tarik, setiap individu tentunya harus mengenali siapa dirinya. Masa remaja ini dianggap sebagai masa peralihan yang amat mengkhawatiran, dimana dia belum dapat menerima semua yang ada pada dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya (Hurlock,1992). Upaya yang tepat mengenali diri merupakan aspek yang sangat penting untuk diketahui oleh remaja dalam membantu pembentukan daya

tarik dalam setiap individu sehingga mereka tidak akan takut untuk bersaing dengan individu lain dalam meraih masa depan yang mereka inginkan. Hal yang mendasar dari pembentukan daya tarik adalah penerimaan diri. Seperti yang dikemukakan oleh Damon & Hart (Santrock, 2003), walaupun tidak membentuk identitas pribadi secara utuh, penerimaan diri memberikan dasar identitas diri yang rasional. Individu dikatakan telah memahami dirinya, jika individu telah mengetahui dan mau menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Setelah individu memahami diri, diharapkan individu dapat mengoptimalkan potensi dan kelebihan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan di masa mendatang baik kesuksesan dalam hal belajar maupun berkarier. Penerimaan diri merupakan aspek penting bagi siswa SMK. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik memiliki peluang yang lebih besar dalam mencapai kesuksesan daripada siswa yang memiliki pemahaman diri yang kurang. Hal ini diperkuat oleh pendapat yang menyatakan bahwa pemahaman diri yang lebih kokoh merupakan dasar untuk merencanakan kerja atau karir dan untuk menjalin hubungan yang lebih intim (Fitri et al., 2018).

Salah satu cara untuk meningkatkan penerimaan diri adalah dengan membantu siswa siswi agar memiliki pemahaman diri dengan menggunakan model permainan Johari Window. Model permainan Johari Window digunakan untuk menggambarkan kesadaran diri (self-awareness) yang merupakan salah satu dimensi dari pemahaman diri (Inge, 2013). Ketika kesadaran diri individu meningkat, maka pemahaman diri individu juga akan meningkat, model permainan Johari Window dapat memfasilitasi individu dalam mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya berdasarkan sudut pandang dari diri sendiri dan orang lain dalam kelompoknya. Setelah individu mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, maka pemahaman diri individu akan meningkat.

Setelah di berikan teknik *assessment johari window* diharapkan nantinya individu mulai memahami apa yang menjadi kelebihan serta kelemahannya kemudian agar lebih bisa terarah nantinya akan diberi sebuah intervensi konseling individual (konseling *Client Centered*). Didalam dunia konseling, upaya bimbingan dapat diberikan secara individual yang artinya seorang pembimbing menghadapi seorang klien. Mereka berdiskusi untuk pengembangan diri klien, kemudian merencanakan upaya-upaya bagi diri klien yang terbaik baginya yaitu yang dikenal dengan istilah konseling individual. Dengan adanya konseling individual seorang konselor dapat memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri untuk menceritakan segalanya kepada konselor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik asesment johari window dan intervensi konseling Individual (konseling *Client Centered*) apakah memberikan pengaruh atau tidak dalam meningkatkan penerimaan diri siswa-siswi SMK "X".

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK "X" kelas 10 di Gresik Jawa Timur tahun ajaran 2022/2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 11 siswa yang ditentukan menggunakan tabel kategorisasi Azwar (2008). Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang pengumpulan datanya dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui metode angket/skala yang dibagikan secara langsung kepada subjek. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri adalah *Self Acceptance Scale* Powell yang dikembangkan oleh Fatona (2020). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri diadopsi dari penelitian (Husna & Fatonah, 2020) yang sebelumnya sudah melewati prosedur penyusunan skala mulai dari pembuatan item sampai dengan pengujian properti psikometris skala atau alat ukur tersebut. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dimana memiliki lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari poin 5, 4, 3, 2, 1 untuk jawaban favorable dan 1, 2, 3, 4, 5 untuk jawaban unfavorable. Peneliti akan melakukan analisis data dengan maksud menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic nonparametris dengan *Uji wilcoxon signed test* dengan bertujuan untuk menguji hipotesis yakni untuk melihat apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan bantuan program komputer IBM SPSS versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-Test* Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Sebelum diberikan Intervensi

Sebelum melaksanakan konseling individual dengan pendekan *person centered* dalam menangani masalah Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) , penulis membagikan kuesioner Penerimaan diri yang diadopsi dari penelitian Fatona (2020) terlebih dahulu kepada siswa kelas X SMK "*X*" di Gresik untuk mengetahui

siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah. Setelah menyebar skala di kelas X SMK "*X*" di Gresik maka penulis mendapatkan beberapa siswa yang yang memiliki penerimaan diri yang rendah. Data siswa yang memiliki penerimaan diri rendah akan diberi perlakuan konseling *individual* dengan pendekatan *person centered* adalah sebagai berikut:.

Tabel 1. Kategorisasi

No	Jurusan	Katagori	Jumlah
1	Kecantikan	Rendah	2
2	RPL	Rendah	4
3	Tata Boga	Rendah	4
4.	Tata Busana	Rendah	1

Dari Tabel di atas dapat disimpulkan setelah menentukan kategorisasi terdapat 11 siswa yang akan diberikan layanan konseling *individual* dengan pendekatan *person centered*, penulis kemudian melakukan kesepakatan hari dan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Mengingat keterbatasan waktu dan kondisi keadaan maka dalam satu hari penulis memberikan layanan kepada setiap siswa.

Dilakukannya teknik Assessment *Johari window* yang diiringi dengan intervensi Konseling *Client Centered*

Setelah dilakukannya *pre-test* selanjutnya dilakukan penerapan teknik *assessment johari windows* yang diberikan kepada siswa. Dengan model permainan *Johari Window* diharapkan siswa dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sehingga siswa dapat meningkatkan penerimaan dirinya setelah melakukan permainan. Permainan ini dilakukan di tiap kelas yang terdiri dari kelas X rpl , X tata busana, X tata boga, X tata kecantikan, yang mana setiap kelas dibagi menjadi satu kelompok yang berarti terdiri dari 4 kelompok. Dalam penerapan teknik Johari tidak hanya siswa-siswi yang memiliki skor *pre-test* rendah melainkan seluruh siswa yang berada dikelas guna agar masing-masing peserta memetakan *feedback* (umpan balik dari teman) secara maksimal. Langkah selanjutnya setelah masing-masing siswa memetakan *feedback* (umpan balik dari teman) yang didapatkan dari teman satu kelompoknya. Siswa-siswi diberikan tugas untuk memetakan kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya berdasarkan sudut pandang dari diri sendiri dan orang lain sesuai dengan *feedback* ia dapatkan. Setelah individu mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, dalam tiap kelompok siswa-siswi yang memiliki skor *pre-test* rendah diwajibkan untuk maju kedepan dan memaparkan pemetaan kekurangan dan kelebihan mereka didepan teman satu kelompoknya. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian intervensi konseling individual.

Setelah dilakukan permainan *johari windows* selanjutnya dilakukan intervensi konseling *client centered* untuk siswa-siswi yang hasil *pre-testnya* rendah, terdapat 11 siswa yang nantinya akan dikonseling yakni kelas X tata kecantikan sebanyak 2 orang, tata boga 4 orang, rekayasa perangkat lunak 4 orang, tata busana 1 orang. Konseling dilakukan menjadi 2 pertemuan, pertemuan pertama dilakukannya intervensi konseling *individual* , pertemuan kedua digunakan sebagai refleksi diri mengenai apa yang dirasakan dan apa yang berubah dari diri konselee dan juga evaluasi keberhasilan dengan memberikan pertanyaan kepada konselee apakah ada perubahan dalam dirinya setelah diadakan konseling *individual* tentang penerimaan diri. Pelaksanaan pertemuan pertama kegiatan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *person centered* dilakukan menjadi 3 tahapan awal, tahapan inti dan tahapan akhir yang mana menggunakan 6 teknik sebagai dasar proses ke tiga tahapan sesuai dengan landasan teori yakni pendekatan *person centered.*

Sebelum memulai sesi konseling penulis dan responden saling memperkenalkan diri dan membuka topik bebas. Tahap ini dinamakan tahapan awal, kemudian subjek mendapatkan penjelasan tentang asas yang ada dalam bimbingan dan konseling yang dijelaskan oleh penulis.Setelah itu penulis meminta subjek mengisi *Informed Consent*. Setelah subjek selesai mengisi *Informed Consent* penulis memulai sesi konseling dengan membangun hubungan yang hangat (*Raport*) tahapan ini dinamakan tahap awal yang mana terjadi dimulai sejak subjek menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan subjek menemukan masalah. Setelah permasalah mulai diceritakan masuk pada tahapan inti yakni tahap menjelajahi dan mengeksplorasi masalah subjek lebih dalam dimaksudkan agar subjek mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya, setelah itu penulis melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama dengan subjek meninjau kembali permasalahan yang dihadapi, mencoba mengkonfirmasi ulang kepada subjek perihal masalah yang dialami subjek, penulis juga menggali informasi lebih dalam mengenai subjek dengan sumber data dari signifikan other yakni guru BK. Permasalahan yang di hadapai oleh masing-masing siswa X berbeda-beda yang dapat disimpulkan dari tabel dibawah ini :

Tabel 2. Permasalahan Penerimaan diri

Klien	Aspek Permasalah Penerimaan diri yang timbul pada saat proses konseling	Jurusan
Konselee 1	Sering meniru orang lain, merasa bentuk fisik tidak secanik dan sebagus teman-temannya,selalu merasa kurang dalam hal apapun terutama ha-hal yang menyangkut fisik, selalu ingin menjadi orang lain	RPL
Konselee 2	Selalu merasa tersaingi dengan teman sekelasnya, ingin menjadi peringkat satu, selalu merasa kurang dalam hal pendidikan, takut ada yang lebih pintar dari dirinya.	RPL
Konselee 3	Selalu merasa dirinya bodoh, sering dibandingkan oleh orang tua dengan saudara kandungnya sendiri sehinga merasa dirinya tidak memiliki kelebihan apapun, pasrah dengan keadaan, merasa tidak memiliki masa depan yang bagus.	RPL
Konselee 4	Merasa lelah dengan kegagalan yang terus-menerus ia alami, merasa semua hal yang ada dalam dirinya selalu membawa ketidakberuntungan. Tidak pernah mau menangis karena takut dianggap lemah oleh orang tua dan temannya.	RPL
Konselee 5	Bosan dengan rutinitas kehidupannya, tidak memiliki semangat dalam menjalankan aktifitas sekolah, selalu bingung dengan perasaan yang tidak menentu (sering gundah, resah, bimbang).	Tata Boga
Konselee 6	Merasa kurang dengan bentuk fisiknya, menjadikan orang lain sebagai standart kecantikan, sering malu dengan kondisi fisiknya	Tata Boga
Konselee 7	Merasa kurang dengan tinggi badan, malu dengan teman-teman yang bentuk badannya lebih tinggi, merasa bukan seperti laki-laki karena tinggi dan bentuk badan berbeda dengan teman-teman cowok yang lainnya	Tata Boga
Konselee 8	Punya batasan dengan orang tua terutama ayah, membuat konselee merasa tidak ada dukungan dari lingkungan keluarga.	Tata Boga
Konselee 9	Seringnya diolok-olok teman sekelas membuat merasa kurang secara fisik, ingin merubah bentuk fisik agar sesuai dengan keinginan orang lain.	Tata KCK
Konselee 10	Merasa kurang dengan bentuk fisiknya, terutama dalam hal bentuk badan, menjadikan orang lain sebagai standart kecantikan, sering sakit fisik yang disebabkan pola diet yang salah	Tata KCK
Konselee 11	Motivasi belajar yang naik turun	Tata Busana

Setelah dilakukannya tahapan inti, tahapan selanjutnya adalah tahapan akhir pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu konselor bersama subjek membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling, Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses pemecahkan masalah sendiri. Kemudian melakukan kesimpulan/Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).

Dilanjutkan dengan pertemuan kedua yang bertujuan sebagai refleksi diri mengenai apa yang dirasakan dan apa yang berubah dari diri subjek, evaluasi keberhasilan dengan memberikan pertanyaan kepada subjek apakah ada perubahan dalam dirinya setelah diadakan konseling yang hasil setiap masing-masing siswa “X” berbeda-beda yang dapat disimpulkan dari tabel dibawah ini :

Tabel 3. Aspek Penerimaan Diri Yang Timbul Setelah Diberikan Intervensi

Klien	Aspek Permasalah Penerimaan diri yang timbul pada saat proses konseling	Jurusan
Konselee 1	Melakukan rutinitas beru setiap pagi yakni memberikan doktrin ucapan positif setiap hari yang membuat konselee merasa lebih menerima dirinya	RPL
Konselee 2	Menjadi lebih fokus terhadap nilainya sendiri tanpa melakukan perbandingan dengan temannya dan selalu berfikir positif.	RPL
Konselee 3	Mencari kegiatan lain diluar pelajaran sekolah yang membuat konselee merasa bersemangat guna untuk mencari hobi dan bakat (mengikuti ekstrakulikuler).	RPL
Konselee 4	Tidak takut mencoba hal baru diluar kebiasaanya agar menemukan tujuan hidup yang lain, bisa mengelola emosi(tau kapan butuh untuk menangis)	RPL
Konselee 5	Membuat jadwal kegiatan setiap hari untuk menambah motivasi baru setiap hari.	Tata Boga
Konselee 6	Mencoba bersyukur dengan keadaan dirinya dan mengabaikan omongan orang lain.	Tata Boga
Konselee 7	Mencoba bersikap biasa aja terhadap semua hal.	Tata Boga
Konselee 8	Tidak takut untuk menyampaikan sesuatu dan berkomunikasi dengan ayahnya.	Tata Boga
Konselee 9	Lebih percaya diri dengan menampilkan diri apa adanya didepan temn-temannya.	Tata KCK
Konselee 10	Menerapkan bentuk penerimaan diri dengan pola hidup sehat.	Tata KCK
Konselee 11	Memiliki keyakinan untuk bisa tetap sukses.	Tata Busana

Berdasarkan tabel diatas sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling *individual*, maka dapat dilihat perubahan secara umum pada subjek baik dari aspek mampu melakukan rutinitas baru agar lebih mencintai diri sendiri, mau untuk beradaptasi, berani mencoba hal baru, merubah pola hidupnya memperoleh kesenangan dari hasil usahanya, berfikir positif, perasaan aman. Maka dapat disimpulkan terdapat perubahan secara umum konseling *individual* terhadap penerimaan diri siswa kelas X Smk “*X*”. Setelah

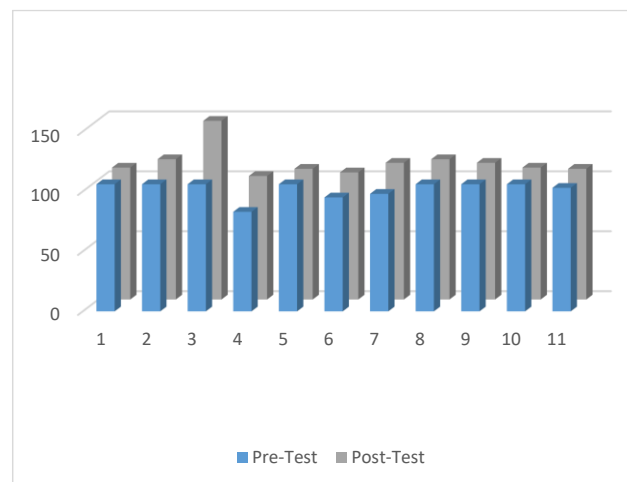
diberikan konseling individual, maka langkah selanjutnya adalah memberikan *post-test*, yakni mengukur kembali tingkat penerimaan diri dari siswa-siswi melalui angket penerimaan diri yang digunakan ketika *pre-test*.

Melakukan *Post-Test*, Pengukuran kembali tingkat Peneriman diri dari Siswa-Siswi yang mendapatkan Intervensi Konseling Individual

Setelah pemberian intervensi,selanjutnya dilakukannya pemberian *post-test* penerimaan diri yang bertujuan untuk mengukur kembali tingkat penerimaan diri siswa-siswinya apakah ada kenaikan skor dari sebelum dilakukan konseling dan juga sesudah dilakukannya konseling. Pengukuran penerimaan diri dilakukan menggunakan *Scale* penerimaan diri yang di adopsi dari penelitian Fatona (2020) yang digunakan pada saat *pre-test*. Pengukuran penerimaan diri dilakukan kepada siswa kelas X yang terdiri dari kelas X RPL , X tata busana, X tata boga, X tata kecantikan yang pada saat *pre-test* masuk dalam kategori rendah dan mendapatkan intervensi konseling individu. Berikut adalah tabel perbandingan *score* hasil *pre-test* dan juga *post-test* siswa SMK Dharma Wanita kelas X yang mendapatkan intervensi konseling *individual* :

Tabel 4. Kategorisasi,Skor Sebelum & Sesudah Diberikan Intervensi

No	Subjek	Skor Sebelum	Kategori Skor	Skor Sesudah	Kategori Skor	Jurusan
1	SM	106	Rendah	110	Sedang	Tata Busana
2	BS	106	Rendah	117	Sedang	Tata KCK
3	ZR	106	Rendah	149	Tinggi	Tata KCK
4.	DAP	83	Rendah	103	Rendah	RPL
5.	LBK	106	Rendah	109	Sedang	RPL
6.	PBJ	95	Rendah	106	Rendah	RPL
7.	TA	98	Rendah	114	Sedang	RPL
8.	AS	106	Rendah	117	Sedang	Tata Boga
9.	IR	106	Rendah	114	Sedang	Tata Boga
10.	MN	106	Rendah	110	Sedang	Tata Boga
11.	NIR	103	Rendah	109	Sedang	Tata Boga

Hasil post test di atas dapat diketahui bahwa kenaikan skor penerimaan diri siswa dapat dilihat terjadi secara bervariasi. Agar mengetahui perbandingan kenaikan skor konsep diri dapat dilihat pada diagram berikut.

Gambar 1. Grafik Peningkatan Penerimaan Diri Siswa (*Pre-Test* dan *Post-Test*) dengan intervensi Konseling Individual Pendekatan *Person Centered*.

Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat diketahui gambaran penerimaan diri siswa SMK "X" sebelum diberikan layanan konseling *individual* berada pada kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling individual terjadi peningkatan kategori yang berawal dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan juga tinggi. Terdapat 2 siswa yang mengalami kenaikan *score* tetapi masih masuk dalam kategori rendah. Kenaikan tersebut dikarenakan dalam proses konseling individu dengan pendekatan *person centered* klien mendapatkan kesempatan untuk membahas permasalahannya secara lebih santai dan tidak mendapat penghakiman dari orang lain, dan juga peneliti memberikan kebebasan kepada klien untuk mengekpresikan

pengalaman-pengalaman yang ia alami baik itu pengalaman yang positif maupun pengalaman yang negative. Selain itu penelit juga berusaha mendorong klient untuk membuat tindakan-tindakan dan jalan keluarnya sendiri yang akan dilakukannya untuk menghadapi permasalahannya tanpa adanya rasa takut jika ia melakukannya.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil *pre-tes* dan *post-test* yang ada kemudian dilakukan *uji wilcoxon signed test* untuk melihat apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan Konseling Individual. Uji *wilcoxon signed test* merupakan uji *nonparametris* yang digunakan untuk megukur perbedaan kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini juga dikenal dengan nama uji *match pair test*. Dilakukannya uji ini karena jumlah subjek yang ada memiliki populasi yang kecil. Tabel 5 berikut ini merupakan hasil uji hipotesis:

Tabel 5. Uji Perbandingan

	Data Post Test - data Pre Test
Z	-2.941[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Dari hasil uji wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.941 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.003 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05), berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* yang berarti teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat penerimaan diri siswa SMK.

Tujuan dari pendekatan konseling individu adalah membantu individu atau kelompok untuk mengembangkan atau meningkatkan perasaan berharga atau menjadi lebih menghargai dirinya (*feelings of self-worth*), menurunkan ketidakselarasan atau ketidaksesuaian (*incongruence*) antara diri yang dicita-citakan (*self ideal*) dengan diri yang dialami (*real self*), dan membantu individu agar menjadi orang yang lebih dapat memberdayakan seluruh potensi dirinya secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeti Nurulhayati yang berjudul “Meningkatkan penerimaan diri siswa kelas viii A Melalui layanan konseling individual di Smp Negeri 1 Ciwidey” yang hasilnya layanan konseling individual dapat meningkatkan penerimaan diri siswa terhadap proses bimbingan sebesar 20,93 %. (Nurulhayati, 2022).

Melalui pendekatan *person centered* subjek didorong untuk mampu mengenali dirinya sendiri dengan baik sehingga subjek akan dengan mudah meningkatkan penerimaan dirinya, subjek dibantu agar mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Carl Rogers tujuan Konseling *Person-Centred*), menjelaskan bahwa “tujuan terapi bukan sekedar pemecahan masalah, tetapi membantu klien untuk masuk ke dalam proses bertumbuh, belajar dari masalah yang dihadapinya saat ini dan akan membuatnya mampu menghadapi masalah-masalah yang akan datang.”

Model *Johari Window* adalah alat yang sederhana dan sangat bermanfaat untuk menggambarkan kesadaran diri (self awareness), serta peningkatannya (Eka Wartana, 2012), model permainan *Johari Window* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu yang mana dapat digunakan untuk menggambarkan interaksi antara apa yang diketahui atau tidak diketahui untuk diri sendiri dan orang lain, permainan ini dapat diaplikasikan atau diterapkan di pelatihan, konseling atau di ruang kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Inge S, 2013) yang bertujuan untuk untuk mengetahui peningkatan pemahaman diri melalui model permainan *Johari Window* yang hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan model permainan *Johari Window* yang berarti ada peningkatan pemahaman diri melalui model permainan *Johari Window* tingkat pemahaman diri siswa naik sebesar 4%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Citra Wahyu yang bertujuan untuk untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan melalui teknik *Johari Window* yang hasilnya menunjukkan bahwa teknik *Johari Window* dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan. Peningkatan dibuktikan dengan hasil skor skala keterbukaan diri rata-rata *pre-test* sebesar 90,7, *post-test* I sebesar 113,4, dan *post-test* II sebesar 129,3.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* yang berarti teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat penerimaan diri siswa

SMK dan juga dibuktikan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mendukung bahwa teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat penerimaan diri siswa. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti tidak mengetahui apakah subjek mengisi skala dengan sungguh-sungguh atau tidak sebab variasi jawaban yang mungkin terjadi bisa diakibatkan oleh adanya faktor pendukung lainya seperti usia, tingkat emosi pada saat itu dan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua, karena analisis penelitian ini tidak melibatkan faktor-faktor tersebut.

KESIMPULAN

Teknik *johari window* dengan konseling *individual* dengan pendekatan *person centered* dapat mengatasi permasalahan penerimaan diri pada siswa SMK "X". Hal ini ditunjukan dari perubahan perilaku siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan konseling *individual* dengan pendekatan *person centered* peserta didik mengalami perubahan secara umum baik dari aspek mampu melakukan rutinitas baru agar lebih mencintai diri sendiri, mau untuk beradaptasi, berani mencoba hal baru, merubah pola hidupnya agar memperoleh kesenangan dari hasil usahanya, berfikir positif, dan memiliki perasaan aman. Dari hasil sebelum dan sesudah diberikan teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* mengalami kenaikan skor yang bermula pada kategori rendah, sesudah diberikan teknik *johari window* dengan intervensi layanan konseling *individual* terjadi peningkatan kategori yang berawal dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan juga tinggi. Terdapat 2 siswa yang mengalami kenaikan *score* tetapi masih masuk dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan terdapat perubahan siswa setelah diberikan teknik *johari window* dengan intervensi konseling *individual* dengan pendekatak *client centered* terhadap penerimaan diri siswa kelas X SMK "X".

DAFTAR PUSTAKA

Arie Wibowo Khurniawan, S.Si., M. A. (2015). SMK Dari Masa ke Masa. *Direktur Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 7–11.

Avin. (1995). Pengenalan Diri Avin Fadilla Helmi. *Buletin Psikologi*, *3*(2), 13–19.

Azzahra, D. R., Nur Septyanti, R., & Yuliani, W. (2019). Pengaruh Clien-Centered Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(1), 30. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4174

Bergquist, W. (2009). The Johari Window: Exploring the Unconscious Processes of Interpersonal Relationships and the Coaching Engagement. *International Journal of Coaching in Organizations*, *7*(3), 73. www.pcpionline.com

Chandge, R. (2018). Johari Window: A Useful Communication Model and Psychological Tool for Improving Understanding Between Individuals. *Proceedings of International Conference on Advances in Computer Technology and Management (ICACTM)*, *978*, 1–4.

Danni Rosada, U. (2016). Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 14–25. https://core.ac.uk/download/pdf/229498161.pdf

Dr.Suriarti, M. S. ., Mulkiyan, S.Sos.I., M., & Makmur Jaya Nur, S.Pd., M. P. (2006). Teori dan teknik bimbingan konseling. In *Cv Latinulu* (Vol. 1999, Issue December).

Dra Ni Luh Putu Suciptawati, O., & MSi. (2016). Penuntun Pratikum Statistika Non Parametrik Dengan Spss 21. *Penuntun Praktikum Statistika Non Parametrik Dengan SPSS 21*, 115.

Febrianti, A. (2018). Peningkatan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Teknik Petak Johari Melalui Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 2 Di Kota Bengkulu Kelas X Mipa F. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 21. https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v3i1.323

Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. *4*, 1–5.

Gamayanto, I., Christian, H., Wibowo, S., & Sukamto, T. S. (2018). Developing "Culture Intelligence (CI3) Framework" Inside Social Media Using Johari Window Methods. *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)*, *1*(1), 1–12.

Gunawan, G., Komalasari, G., & Herdi, H. (2021). Implementasi konseling individual dengan pendekatan person centered dalam menangani masalah konsep diri anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *9*(4), 343. https://doi.org/10.29210/170400

Hanifa, S. N., Sugiyo, & Setyowani, N. (2012). Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunukasi Antar

Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application*, *1*(2), 1–6.

Heriyadi, A. (2013). (Self Acceptance) Siswa Kelas Viii Melalui Konseling Realita Di Smp Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang. In *thesis Universitas Negeri Semaarang*.

Husna, A. N., & Fatonah. (2020). Skala Penerimaan Diri: Konstruk dan Analisis Psikometri. *University Research Colloqium*, *12*, 200–208.

Imelda, K., Saam, Z., & Yakub, E. (n.d.). the Influence of Individual Counseling Services on the Self-Acceptance of Child Assisted Citizens (Non Drug Cases) in Prisons Child Pekanbaru Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) Di Lapas. *The Influence of Individual Counseling Services on the Self-Acceptance of Child Assisted Citizens (Non Drug Cases) in Prisons Child Pekanbaru Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) Di Lapas*, 1–13.

Indrawati, D. (2016). Penerapan Metode Permainan Johari Window untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Konsep Diri dalam Layanan Klasikal. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, *3*(1), 1–23.

Inge S, et al. (2013). Peningkatan Pemahaman Diri Melalui Model Permainan Johari Window Siswa Kelas X Ak 3 Smk Sore Kota Madiun Tahun Pelajaran 2012/2013 Puput. *Occupational Medicine*, *53*(4), 130.

Izzati, U. A. (2011). Penerapan Johari Window untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya. *Personifikasi*, *2*(2), 77–89.

Martini, D., Hartini, M. N., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *1*(2), 7.

Newstrom, J. W., & Rubenfeld, S. (1983). The Johari Window & Experiental Exercises. *Development in Business Simulation & Experiental Exercises*, *10*, 101–106. https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/index.php/absel/article/view/2298

Ningsih, D. R. (2019). Model Pendekatan Person Centered Dalam Upaya Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang*, *1*(1), 1–20.

Nur Chasanah, K. R., Hidayati, A., & Radite Nur Maynawati, A. F. (2020). Peran Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *2*(1), 92. https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.710

Nurulhayati, Y., Bandung, K., & Barat, J. (2022). Pembelajaran dan Karya Guru Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Viii A Melalui Layanan Konseling Individual Di Smp Negeri 1 Ciwidey Yeti Nurulhayati. *Jurnal Pakar Guru (Pembelajaran Dan Karya Guru)*, *2*(1), 104–112.

Pratiwi, I. E. (2021). *Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan Person Centered Therapy dalam meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Binjau Thun 2019-2020* (Vol. 3, Issue March).

Semika, C. W. (2013). Peningkatan Keterbukaan Diri Eningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window Pada Siswa Kelas X Melalui Teknik Johari Windowpada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Pacitan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Sumantri, D., Subijanto, S., Siswantari, S., & Sudiyono, S. (2019). Pengembangan Sekolah Menengah Kejuruan Empat Tahun Bidang Keahlian Prioritas Program Nawacita. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *4*(2), 152. https://doi.org/10.24832/jpnk.v4i2.1356

Wibowo, K. P. (n.d.). *Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Pada Anak Jalanan*. *8*(100), 139–145.

Wini, N., Marpaung, W., & Sarinah, S. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Proyeksi*, *15*(1), 12. https://doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21

Zain, N. A., Fadlilah, U., & Pralaska, F. S. (2018). “ Johari Windows Games” Sebagai Sarana untuk Menghargai Diri Siswa SMP. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional “Penguatan Karakter Bangsa Melalui Inovasi Pendidikan Di Era Digital,”* *1*(1998), 2654–8607.